

生徒・保護者の皆様へ

あじさいの花が美しく咲く季節になりました。
 中学生の皆さんが、校庭や多目的ホールなどを工夫して使ながら、中総体の練習に汗を流している姿を見かけます。とても爽やかでたくましく感じます。
 皆さんを応援しています。
 今回は、震災によるストレス反応をどう乗り切るか？について情報提供します。



夜、寝つきが悪いという人のために

朝、ウォーキングをすると目覚めがよくなり、勉強や仕事をするエネルギーが高まったりします。夕方、ウォーキングをすると寝つきが良くなると言われています。



ウォーキングなどしたくてもできないという人もいます。そのような場合は、登下校を歩きにしてみたり、用事がある時、

車を使わずに歩いて用事をたすのもいいかもしれませんね。
 避難所生活で寝つきが悪いという人は、アイマスクや耳栓を試してみるのもいいかもしれません。

いろいろな反応があってあたりまえ

今回のような震災を経験するとストレス反応（裏面に記載）が出たりします。人によって、表れ方、表れる時期や強さが違います。ストレス反応は、異常な状況に対する自然（正常）な反応です。生活のリズムを整えたり、自分らしいリラックス法など自分でできることをやってみましょう。安全で安心した生活を続けているうちに回復していきます。



「ひとりじゃないよ」とつながり感をもつことが大切

クラスメイトや先生、先輩などと一緒に学校行事や作業をしたり、家族や周囲の人と力を合わせて作業をしたり、友人と遊んだり、家族と楽しく話をしたり、笑ったりする時間をもつことで、自分はひとりじゃない、人とつながっていると感じることもとても大切です。



※ ストレス反応が強すぎたり、長く続く場合は、他県から来ている臨床心理士さんや学校のスクールカウンセラー、病院の先生など、ご自身が相談しやすい専門家へ相談してみてください。

相談室は癒しの場です。がんばって疲れたら遠慮せずひと休みに来てください。

スクールカウンセラーの6月・7月相談日時(12:00~16:00)

6月24日(金)

7月1日(金) ※ この日の勤務時間はいつもと違い 10:00~14:00 となります

7月15日(金)

小原木中学校 ☎34-3614

♣ ストレス反応とは

① からだの反応

- ・食欲があまりない
- ・寝つきが悪い、夜中に目が覚めるとなかなか眠れない
- ・お腹が痛い、頭が痛い、めまい
- ・吐き気
- ・肩こり
- ・身体がだるい など

② 心理的な反応

- ・恐れ、不安
- ・興奮する
- ・イライラする
- ・落ち込む
- ・何も感じない
- ・気力がない
- ・ひとりぼっちだと感じる
- ・人を信じられない など

③ 考え方の反応

- ・考えがまとまりにくい
- ・集中できない
- ・問題解決能力の低下、決断力の低下
- ・急にその時を思い出す
- ・思い出せない、忘れやすい
- ・自分を責めてしまう など

④ 行動の反応

- ・いつもよりたくさんおしゃべりする、いつもより動く
- ・いつもより口数が少ない
- ・食事の量が、いつもよりかなり多い・かなり少ない
- ・はしゃぐ
- ・おこりっぽくなる
- ・子どもがえり
- ・身の回りの衛生に気を配らない
- ・ひきこもり など